

LEMBARAN KERJA PENDIDIKAN KESIHATAN TAHUN 3

UNIT 12: AMALAN PEMAKANAN SIHAT

Nama: _____

Kelas: _____

Tarikh: _____

Bahagian A: Kenali Piramid Makanan Malaysia

Pilih jawapan yang betul daripada kotak di bawah untuk melabelkan setiap aras kumpulan makanan:

Makan Paling Banyak	Makan Banyak	Makan Sederhana	Makan Sedikit
---------------------	--------------	-----------------	---------------

Aras 4: Lemak, Minyak, Gula dan Garam

→ Jawapan: _____

Aras 3: Susu, Produk Tenusu, Daging, Ayam dan Ikan

→ Jawapan: _____

Aras 2: Sayur-sayuran dan Buah-buahan

→ Jawapan: _____

Aras 1: Nasi, Roti, Hub bijirin dan Ubi-ubian

→ Jawapan: _____

Bahagian B: Pilih Snek Yang Sihat

Kelaskan makanan ringan (snek) di bawah ke dalam kategori yang betul:

Betik Potong	Gula-gula Getah	Sandwic Buah	Air Berkarbonat	Yogurt Segar	Kentang Goreng
--------------	-----------------	--------------	-----------------	--------------	----------------

Snek Berkhasiat	Snek Kurang Berkhasiat

Bahagian C: Kepentingan Pemakanan Sihat

Isi tempat kosong dengan kata kunci yang betul:

tenaga	membesar	sihat	obesiti
--------	----------	-------	---------

1. Kita perlu makan makanan seimbang supaya tubuh badan kita sentiasa _____.
2. Pengambilan makanan daripada Aras 1 memberikan _____ untuk kita bermain dan belajar.
3. Protein daripada ikan dan ayam membantu tubuh badan kita _____ dengan sempurna.

4. Kita mesti mengelakkan snek manis secara berlebihan untuk mencegah masalah _____.